

здоровьем. Дети должны все делать осознанно и, при необходимости, суметь применить их самостоятельно в своей жизни.

Я считаю, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него намного больше шансов жить, не болея. В наше время очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Я думаю, это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Ведь здоровье складывается по крупинкам, которое легко растерять. Лишь целенаправленная и осознанная совместная работа педагогов, родителей и обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности.

#### Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.
2. Сократов Н.В., Тиссен П.П. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников». Оренбург. Издательство ОГПУ. 2007.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.- сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
4. Богдан Н. В., Клестова О. А. Особенности здоровьесбережения в современном образовательном процессе. // Педагогические науки, №1, 2004. – С. 15-17.
5. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья, 2003г, №3, 37-40с.

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

**Хусаинова А.Н., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Появление в педагогической науке термина «технология» положило начало поискам наиболее эффективных способов, средств и условий достижения определенных результатов в ходе образовательного процесса. Одной из таких технологий является здоровьесберегающая технология.

Ни для кого не секрет, что система образования играет значительную роль в процессе формирования отношения учащихся к здоровому образу жизни. Здоровьесберегающая технология часто позиционируется как образовательная или педагогическая технология, но это не совсем верно.

Здоровьесбережение не выступает в качестве конечной цели обучения, а является элементом любой другой педагогической технологии, показывающим уровень эффективности реализации задач по сохранению здоровья субъектов образовательного процесса, или же устанавливающим приоритет здоровьесбережения в деятельности педагога.

В качестве причин такого статуса здоровьесбережения в системе образования могут быть выделены: низкая ценность уровня здоровья обучающихся в сравнении с уровнем их знаний, предопределенность учета показателей здоровья в педагогических разработках и отсутствие на практике, недостаточная изученность влияния образовательного процесса на здоровье.

Реализация в образовательном процессе здоровьесберегающей технологии требует организации деятельности его субъектов таким образом, при котором негативное воздействие на здоровье было бы минимальным, а уровень обеспечения сохранения и защиты здоровья максимальным.

Зачастую неверная организация процесса обучения на различных уровнях влечет за собой потенциальную угрозу для здоровья. Можно выделить 5 факторов, наносящих ущерб здоровью субъектов процесса обучения: гигиенические условия, интенсификация процесса обучения, общая стрессогенная система организации образовательного процесса, неэффективно построенная система физического воспитания и неправильная организация питания в образовательных учреждениях.

Гигиенические условия и факторы оказывают сильное влияние на уровень работоспособности и утомляемости обучающихся. Правильный выбор воздушно-теплого режима, степени освещенности рабочего места, ограждение учащихся от избытка сильных звуковых воздействий входит в задачу конкретного педагога и управления образованием в целом.

Интенсификация процесса обучения подразумевает увеличение объема нагрузки в связи с компьютеризацией учебного процесса и нарастающим количеством новой информации, поступающей через разные каналы. Поэтому педагог должен выстраивать педагогическую деятельность с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся, чтобы минимизировать психологическое давление и дополнительную нагрузку на органы зрения и слуха.

Традиционная система образования предполагает постоянные стрессовые ситуации, связанные с оценками и экзаменационными периодами, количеством времени, отведенным на выполнение сложного задания, переутомлением, конфликтами, и являющиеся показателем общей стрессогенной системы организации образовательного процесса.

Даже с увеличением в образовательных программах часов, отведенных физической культуре, остается проблема построения системы физического образования, которое не в состоянии оказать влияние на сниженную двигательную активность учащихся. Ухудшенное снабжение организма и мозга кислородом, сердечно-сосудистые заболевания, расстройство опорно-двигательного аппарата, нарушение обмена веществ – результат низкой двигательной активности учащихся и сигнал для педагога. В его задачи входит пропаганда здорового образа жизни и по возможности проведение дополнительных непродолжительных физических упражнений различного характера (так называемых физкульт-минуток) призванных снять напряжение с мышц и повысить двигательную активность.

Организация питания в образовательных учреждениях носит массовый характер без возможности индивидуального подхода к рациону каждого с

учетом особенностей возрастных, половых показателей, психологического и физического здоровья. Однако при этом учитывается достаточно обширный список других показателей, например, таких как разнообразие и сбалансированность рациона питания по всем основным компонентам, включающим в себя белки, жиры, углеводы, обработка оборудования и продуктов согласно санитарным требованиям.

Данные факторы, представляющие потенциальную угрозу для здоровья субъектов обучения внутри образовательных организаций, показывают, что здоровьесберегающая технология является неотъемлемой частью системы современного образования, и её положения должны приниматься во внимание при организации педагогической деятельности.

Помимо факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом, при разработке и внедрении здоровьесберегающей технологии учитываются и другие факторы, влияющие на состояние здоровья субъектов обучения. В их число входят: низкий уровень мотивации на сохранение и защиту собственного здоровья, сужение понятия здоровья до его физической составляющей, замена реального решения проблемы сохранения здоровья ее бесконечным обсуждением, воздействие экологических, антропогенных и техногенных факторов, отсутствие системного подхода к формированию культуры здоровья, знаний о здоровье на разных этапах жизни и пропаганде здорового образа жизни, несовершенство законодательной базы, касающейся охраны здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения имеет потенциальное значение для сохранения и защиты здоровья обучающихся не только в рамках системы образования, но и вне ее, являясь предпосылкой к успешной социальной адаптации и применению полученных знаний, умений и навыков.

Игнорирование, формальность отношения педагога к здоровью – показатель его некомпетентности в вопросах здоровьесбережения субъектов процесса образования. Одно лишь знание способов и методов обучения не

может способствовать правильному психологическому, физическому и возрастному развитию учащихся.

Таким образом, учет всех вышеупомянутых факторов, ведение здорового образа жизни обучающимся и образовательная деятельность педагога, не наносящая ущерб здоровью – формула эффективной здоровьесберегающей технологии в системе современного образования.

#### Список литературы

1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2013.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.

### **ВЛИЯНИЕ ТАНЦА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Черкасова М.В., Могильников Ю.В.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время жизнь многих людей переполнена стрессовыми ситуациями и большими нагрузками. Чтобы поддерживать организм в тонусе, необходимы смена деятельности и физические нагрузки. Мы рассмотрим такое направление как танцы. Танец – ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.[1].

Существует много различных направлений танцев, такие как народные, современные, бальные танцы и другие. Все это в первую очередь является физической активностью. Даже танцуя дома под радио, вы создаете определенную физическую нагрузку на организм [4].

При регулярных занятиях танцами происходит улучшение состояния организма человека совершая нагрузку на такие составляющие как опорно-